

令和8年(2026年)3月分 学校給食献立表

中学校B献立
茨木市教育委員会

〈6つの基礎食品群〉

1群…たんぱく質を多く含む食品
4群…ビタミンCを多く含む食品

2群…無機質を多く含む食品
5群…炭水化物を多く含む食品

3群…カロテン(ビタミンA)を多く含む食品
6群…脂質を多く含む食品

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
19日(木)	ごはん	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		鶏肉のレモン風味揚げ	80	1					
		酒	1.5						
		塩	0.1						
	白玉みそ汁	しょうゆ	0.01						
		でんぷん	12	5					
		なたね油	4	6					
		レモン果汁	4	4					
		青ねぎ	4	3					
	ツナと大根のおかが和え	砂糖	3	5					
		みりん	2						
		濃口しょうゆ	4						
		水	4						
			3						
		25	5						
		5	1						
		20	4						
		10	3						
		5	3						
		9	3						
		3	1						
		3	1						
		140							
		15	1						
		35	4						
		10	3						
		0.5	1						
		0.5	1						
		3	5						
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
899	35.7	3.2	363	3	ナトリウム μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
					266	0.31	0.51	16	2.8

実施日	献立名	食品名	1人分量(g)	食品群					
23日(月)	ごはん	米	100	5					
		牛乳	1本(206)	2					
		豚肉のねぎみそかけ	60	1					
		酒	1.5						
		砂糖	3	4					
	栄養満点スープ	みりん	1						
		酒	1						
		しょうゆ	0.5						
		濃み	4						
		みそ	5						
	小松菜と牛肉のオイスター炒め	水	5						
		シヨルダーベーコン	15	1					
		豆腐(冷凍)	20	1					
		春雨	15	5					
		白菜	10	4					
小松菜と牛肉のオイスター炒め	にんじん	10	3						
	青ねぎ	5	3						
	しょうゆ	5	3						
	にんにく	9	3						
	カットわかめ	3	1						
	薄口しょうゆ	0.1							
	塩	0.2							
	こり	0.01							
	節	2							
	だし	140							
小松菜と牛肉のオイスター炒め	小松菜	30	3						
	肉	30	1						
	しょうゆ	0.2							
	にんにく	0.5							
	酒	0.5							
	濃口しょうゆ	0.1							
	塩	0.1							
	しょうゆ	0.01							
	にんじん	20	4						
	オイスターソース	1.5	1						
濃口しょうゆ	1								
なたね油	1	6							
エネルギー kcal	たんぱく質 g	食塩相当量 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g
790	37.4	2.8	343	3.3	ナトリウム μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
					266	0.31	0.51	16	2.8

このマークの献立は卵(鶏・うずら)除去食の日です。

4(水) 親子煮(鶏卵)
11(月) トックスープ(鶏卵)

このマークの献立は牛乳(おかず)・乳製品除去食の日です。

5(木) スライスチーズ(チーズ)
16(月) 米粉のクリームシチュー(牛乳)

B 献立の中学校
東・豊川・三島
北・西陵・北陵
太田・彩都西

今月使用する物資の分析は茨木市ホームページに記載しています。
ページID: 63378

Let's eat !!

1年間のふりかえりチェック

給食の時間をふりかえって、できたものには□にチェックを入れましょう。

協力して給食の準備をすることができた



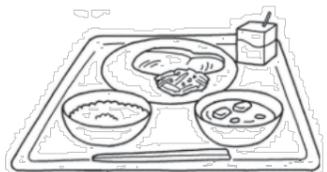
給食当番が、素早く身支度をするのも「協力」ですね。
※身支度…手を洗い、エプロン・三角巾(帽子)・マスクをつける

1人分の量をきれいに盛りつけた



食卓に入っているごはんやおかずをクラスの数で分けると、1人分の量です。配ぜん見本の写真もあるので参考にしてください。

バランスのよい食事のとり方がわかった



給食は、中学生に必要な栄養がとることができるように考えています。1人分の量を参考に、自分に合った量に調節して食べましょう。

楽しく会食することができた



食事のマナーを守って、楽しく食べましょう。

感謝の気持ちを持って食べることができた



給食は、いろいろな人の働きで食べることができます。

地域の地場産物がわかった



献立表・日めくりカレンダー・配ぜん見本の写真で、茨木市産の食材を紹介しています。

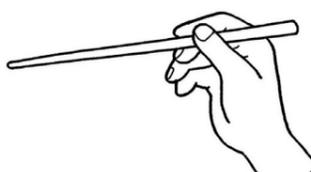
何個チェックが入りましたか?

チェックが1つでも増えるように給食の時間を過ごしてくださいね。

やってみよう!

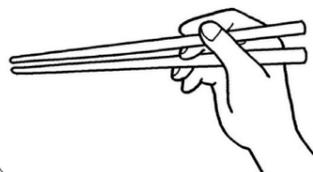
基本のはしの持ち方

1



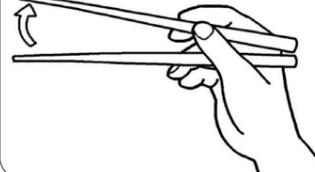
上のはしは、正しい鉛筆の持ち方で軽く持ち、数字の1を書くように縦に動かしてみましょう。

2



下のはしは、親指のつけ根から、中指と薬指の間に通します。はし先はそろえましょう。

3



親指を支点にして、中指で上のはしを持ち上げ、上のはしだけを動かしましょう。

2日(月) ひな祭り献立

ちらしずし、牛乳、魚のバーベキューソース、菜の花のすまし汁、ベーコンと野菜の炒め物、三色団子

ひな祭り(桃の節句)の由来

桃の節句は、平安時代に貴族の間で行われていた人形を使った雛遊びと、中国から伝わった上巳のはらいの行事(人形に酒や食べ物を供えて、厄災を託して水に流す神事)が結びついたものです。

昔から女の子の健やかな成長を願って行われてきました。



ひなまつりによく食べられる行事食

ひしもち、ひなあられ



赤は桃の花の色で魔よけ、白は雪で清らかさ、緑は大地を表し、健康を願うといわれます。また3色で春の到来を表すともいわれます。

ちらしずし



縁起のよい食べ物をふんだんに具に使うことで将来の健康と幸福を願います。

うしお汁



はまぐりの貝がらは、同じ貝としかびつたり合いません。そのことから「よいパートナーに恵まれて幸せになれるように」と願います。

白酒



「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので子どもは飲むことはできません。アルコール分のない甘酒などにしましょう。

給食では、ひしもちと同じ色の「三色団子」が出ます。

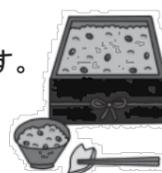
3年生のみなさん、

ご卒業おめでとうございます!

6日(金) 卒業お祝い献立

赤飯、牛乳、鶏肉のから揚げ、豆腐のすまし汁、わかめのチョレギサラダ、お楽しみデザート

赤飯…もち米に小豆やささげを入れて蒸したものです。昔から赤い色には魔除けの力があるとされ、お祝い事の食事に用いられました。



お楽しみデザート…3年生にアンケートをとって一番人気だった「豆乳プリンタルト」です。

卒業後は給食がなくなり、自分自身で食事を選ぶ機会が増えてきます。「何をどう食べたらいいのかな?」と迷ったときは、ぜひ給食を思い出してください。中学校卒業と同時にカルシウムの摂取量が急に減る傾向があるというデータもあります。みなさんは成長期の真っただ中。牛乳や乳製品などカルシウムを多く含む食品を、とくに意識してとり続けてほしいと思います。



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。